

## ***Fazy powrotu do picia podczas terapii***

### **I Leczenie pozorne**

*Osoba uzależniona od alkoholu, choć podejmuje różnorodne działania związane z procesem zdrowienia, de facto nie poddaje się pełnoprawnej terapii. Utrzymuje przekonanie, że wszystko jest w należyтым porządku, starając się udowodnić to zarówno sobie, jak i innym otoczeniu.*

#### **Charakterystyczne zachowania w tej fazie obejmują:**

- Aktywne uczestnictwo w spotkaniach grupy wsparcia, w klubach oraz w poradni, jednakże z biegiem czasu decyduje się na coraz rzadsze uczestnictwo.
- Regularne przedłużanie czasu przebywania w miejscu pracy, dodatkowo podejmowanie nowych obowiązków zarówno w sferze domowej, jak i zawodowej.
- W miejscach związanych z procesem trzeźwienia, takich jak spotkania Anonimowych Alkoholików (AA) czy kluby, zaczyna pełnić różne funkcje, takie jak prowadzenie spotkań czy pełnienie roli skarbnika.
- Zaangażowanie się w udzielanie pomocy innym osobom, szczególnie tym, którzy borykają się z problemem alkoholizmu.
- Mimo że nadal uczestniczy w spotkaniach AA, klubie czy poradni, to z biegiem czasu staje się to coraz rzadsze. W niektórych przypadkach zdarza się, że osoba przychodzi na spotkanie, jednakże może pomylić dzień lub godzinę.
- Obserwuje się wzrost częstotliwości naruszania zasad zwanych HALT (Hungry, Angry, Lonely, Tired), przy jednoczesnych próbach naprawy błędów w kolejnych dniach.

*Warto zauważyć, że tego rodzaju postępowanie może sygnalizować trudności w pełnym zaakceptowaniu konieczności rzeczywistej terapii i głębszego zaangażowania w proces zdrowienia.*

#### **Charakterystyczne myśli w tym etapie obejmują:**

- "Brak we mnie chęci sięgnięcia po alkohol";
- "Radzę sobie doskonale, proces trzeźwienia nie jest tak trudny";
- "Nigdy więcej nie dam się skusić do picia";

- "Od czasu, gdy przestałem pić w domu, wszystko jest w porządku";
- "Nie wyglądam już jak ci ludzie przy sklepie, stałem się innym człowiekiem";
- "Życie jest piękne, świat jest piękny, odczuwam szczęście patrząc na niebieskie niebo i zieloną trawę".

*W tym czasie dominujące emocje to głównie radość, spokój, zadowolenie oraz duma. Niemniej jednak, te uczucia nie charakteryzują się nadmierną intensywnością ani dużymi zmianami. Stan emocjonalny w tym okresie nie stanowi więc alarmującego sygnału ani dla samego alkoholika, ani dla jego otoczenia, sugerując, że wszystko toczy się zgodnie z planem.*

## **II. Otwarte zaniechanie procesu terapeutycznego.**

*Osoba uzależniona od alkoholu stopniowo ogranicza i ostatecznie rezygnuje z wszelkich działań związanych z procesem trzeźwienia. Przekonanie, że leczenie nie jest już potrzebne, a wszystko jest w należytym porządku, utrzymuje się aż do momentu złamania podstawowych zasad abstynencji.*

### **Typowe postawy w tej fazie obejmują:**

- Unikanie rozmów na temat picia i trzeźwienia.
- Zaniechanie planowania codziennych działań, co prowadzi do częstych zaskoczeń sytuacjami.
- Utrata kontaktu z ludźmi związanymi z procesem trzeźwienia, takimi jak grupa AA, klub czy poradnia. Osoba ta posiada wiele argumentów usprawiedliwiających zaniechanie leczenia.
- Spotykanie „przypadkiem” osób, z którymi dawniej spożywał alkohol, bądź znajdowanie się w miejscach związanych z pićm.
- Wspominanie przyjemnych sytuacji związanych z alkoholem.
- Ignorowanie sygnałów od innych ludzi wskazujących, że coś może być nie w porządku.
- Oglądanie z zaciekawieniem wystaw sklepów alkoholowych.

- Nadmiernie intensywna praca, poświęcenie jej całego czasu, z pominięciem innych aspektów życia.
- Uczynienie jednej sprawy (najczęściej pracy lub hobby) priorytetem, skupienie się tylko na niej.
- Podejmowanie błędnych decyzji.
- Wyraźne uczucie zmęczenia, głodu lub objadania się, niedostatecznego snu lub nadmiernego spania.

### **Typowe myśli w tej fazie to na przykład:**

- "Nie muszę tak ściśle przestrzegać zaleceń, ważne, że nie piję – w końcu jestem żywym człowiekiem".
- "Pokażę im jeszcze, muszę być twardy".
- "Życie w ramach to nie dla mnie, nie będę zmuszał się do czegoś, na co nie mam ochoty".
- "Jestem odpowiedzialny, muszę zapewnić byt mojej rodzinie, muszę ciężko pracować".
- "Poradzę sobie sam".
- "Jeśli sam sobie nie pomogę, to nikt mi nie pomoże".
- "Nigdzie nie chodzę, a jednak nie piję".
- "Jeśli zechcę, to mogę nie pić".

*W tej fazie pojawiają się również różnorodne emocje, takie jak irytacja, drażliwość, złość, smutek, zniechęcenie, niezadowolenie, przygnębienie itp. Te uczucia nie są jednak specjalnie intensywne ani zbyt zmienne, co sprawia, że stan emocjonalny nie jest jednoznacznym sygnałem dla samego uzależnionego od alkoholu ani dla jego otoczenia, co do zaistniałych problemów.*

*Dominują nieprzyjemne emocje, uczucia stają się coraz bardziej intensywne i zmiennym elementem. Stan emocjonalny alkoholika staje się dla otoczenia wyraźnym sygnałem, że coś niepokojącego dzieje się w jego życiu, stając się jednocześnie sygnałem dla samego uzależnionego od alkoholu.*

### **III. Powrót do picia.**

*Osoba uzależniona od alkoholu porzuca wszelkie działania związane z procesem leczenia, a równocześnie coraz częściej angażuje się w konkretne zachowania związane z konsumpcją alkoholu. Zaczyna dzielić się żargonem pijackim i stopniowo utwierdza w sobie przekonanie, że jest w stanie kontrolować swoje picie, odcinając się od etykiety alkoholika.*

#### **Charakterystyczne postawy w tej fazie to między innymi:**

- Używanie specyficznego języka związanego z piciem.
- Przywracanie kontaktów z osobami i miejscami z okresu nadużywania alkoholu.
- Pożyczanie innym pieniędzy na zakup alkoholu.
- Towarzystwo innym w spożywaniu alkoholu, polewanie trunku na przyjęciach, wznoszenie toastów szklanką z sokiem.
- Narastanie problemów, konfliktów i trudności, bez widocznej perspektywy ich rozwiązania.
- Działanie chaotyczne i impulsywne.
- Zaniedbywanie podstawowych obowiązków życiowych.
- Zaniedbywanie wyglądu zewnętrznego.
- Odczuwanie wyraźnego zmęczenia dotychczasowym trybem życia.
- Pojawienie się wyraźnej chęci spożycia alkoholu, towarzyszącej snom alkoholowym.
- Cierpienie na bezsenność, koszmary senne, objawy przypominające kac.
- Zaczynanie ponownego picia.

## Charakterystyczne myślenie alkoholika w tej fazie obejmuje:

- "Nie piję już tak długo, może wyleczyłem się".
- "Ciekawe, co by było, gdybym się napił?".
- "Jedno piwo jeszcze nikomu nie zaszkodziło".
- "Mam już tego wszystkiego dość, po co mi to wszystko?".
- "Nie mam innej możliwości".
- "Wszyscy są przeciwko mnie, wszystko się obraca przeciwko mnie".
- "To wszystko wina mojej żony (sytuacji, złego leczenia itp.)".
- "Muszę się napić, jak się nie napiję, zwariuję".
- "Wypiję tylko jednego".

*Uczucia w tej fazie są bardzo intensywne, obejmują euforię, rozpacz, apatię, dumę, bezradność, poczucie mocy, żal, smutek i zniechęcenie. Są one niezmiernie silne, szybko zmieniające się i trudne do zniesienia, bez względu na to, czy są przyjemne, czy przykre. Stan emocjonalny jest dla samego alkoholika wyraźnym sygnałem zbliżającego się powrotu do picia, choć w tym momencie może nie dostrzegać już innych możliwości wyjścia z tej trudnej sytuacji.*

